

APNÉES DU SOMMEIL

VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE CONCERNÉ.E
SANS LE SAVOIR

Ronflements

Pauses respiratoires
constatées
par les proches

Surpoids

Maux de tête
au réveil

Besoin d'uriner
plusieurs fois par
nuit

Somnolence
la journée

+

+

+

**SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES,
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN TRAITANT**



APNÉES DU SOMMEIL

SUIS-JE CONCERNÉ.E ?

1. Ronflez-vous fort (suffisamment fort pour que l'on vous entende à travers une porte fermée ou que votre partenaire vous donne des coups de coude car vous ronflez la nuit) ?

OUI

NON

2. Vous sentez-vous souvent fatigué(e), épuisé(e) ou somnolent(e) pendant la journée (comme par exemple vous endormir au volant) ?

OUI

NON

3. Quelqu'un a-t-il observé que vous arrêtiez de respirer ou que vous vous étouffiez / suffoquiez pendant votre sommeil ?

OUI

NON

4. Êtes-vous atteint(e) d'hypertension artérielle ou êtes-vous traité(e) pour ce problème ?

OUI

NON

5. Avez-vous plus de 50 ans ?

OUI

NON

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

- Probabilité d'apnée du sommeil **faible** : entre 0 et 2 réponses positives
- Probabilité d'apnée du sommeil **modérée** : entre 3 et 4 réponses positives
- Probabilité d'apnée du sommeil **élevée** : 5 réponses positives

Consultez
votre
médecin
traitant

